



旭市立琴田小学校
保健室 No.9
令和7年10月14日
☆**うちのひとと読みましょう**☆
※裏もあります



は きょうしつ おこな 歯みがき教室を行いました



がつ にち げつ にち か ねんせい だいしやう
9月29日(月)・30日(火)に2～5年生を対象に、
あさひし こ かにていか し か えいせいし
旭市の子ども家庭課より、歯科衛生士さんをおまねき
して、は きょうしつ おこな
歯みがき教室を行いました。

こんかい じぶん は かえ
今回、自分の自分の歯みがきの振り返りのために、
し こうそめだし えき つか は
歯こうそめ出し液を使い、歯みがきチェックをしました。
じぶん よそう は あか
自分が予想したよりも歯が赤くそまっていた、おどろき
の声をあげていた人もいました。

は きょうしつ おこな
歯みがきは、むし歯や歯周病のない、健康な歯や口で
いるために大切です。

こんかい まな ただ は しかた
今回学んだ、正しい歯みがきの仕方をわすれずに、
これからもつづけていってくださいね。



は きょうしつ お 【歯みがき教室を終えて～がんばりたいこと～】

ねんせい 2年生

- これからは、だいきゅう歯もわすれずにみがきます。
- みがく じゅんばん き
順番を決める。

ねんせい 3年生

- 1本の歯を10回以上みがくのをがんばる。
- しっかり、やさしくみがく。

ねんせい 4年生

- 10回以上歯ブラシを歯に当てて、こきざみに動かす。
- 食事の時は、30回がばってよくかむ。
- そめ出しで赤かったところを中心に、きれいにいつもよりもみがく。

ねんせい 5年生

- フロスをあまり使っていなかったなので、週3回できるようにしたい。
- 歯こうがなるべくとれるように細かくみがく。
- 歯の内側をしっかりとみがきたい。

近視ってなに？

まいにち せいかつ
毎日の生活で、こんなことはありませんか？

- ☒ 黒板の字が見えづらい
- ☒ 目を細めないと、遠くの文字が読みにくい
- ☒ 本や画面を見ると、顔を近づけてしまう
- ☒ ぼやけて見えたり、重なって見えたりする

多く当てはまる人は、
遠くが見えにくい
「近視」の状態になって
いるかも

じつ さいは いま、「近視」の子どもが
にほん せかい ぶ
日本でも世界でも、とても増えています！



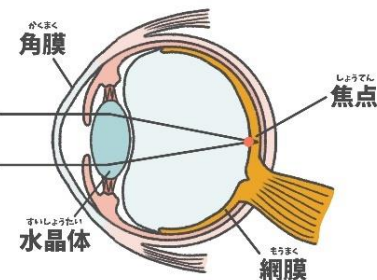
め わる もと
目は悪くなったら元にはもどらないの？

A. 近視になると元にもどることは
ありません！

近視は、目玉（眼軸長）がのびて
しまっている状態です。のびて
しまうとピントが合わないので、
遠く（とお）のものがぼやけて見えづら
くなります。

眼軸長（がんじくちよう）がのびるのは、背（せ）がのび
るのと同じで、成長期（せいちようき）のうちは、
のび続ける（のびつづける）といわれています。

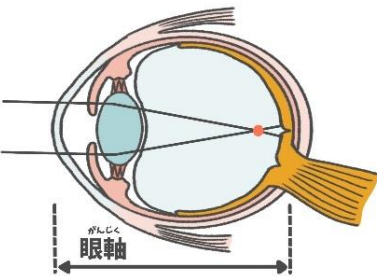
せいし
正視



見え方



きんし
近視



見え方



み
見えにくくなったら、どうしたらいいの？

A. メガネやコンタクトレンズを使って見えやすくする方法（ほうほう）があります。

まずは、眼科（がんか）の先生（せんせい）にきちんと検査（けんさ）をしてもらいましょう。また、度数（どすう）が合わなくなる場合（ばあい）があるので、1年に1度は眼科の先生による定期検査（ていきけんさ）を受けましょう。

今年（ことねん）度の視力（しりょく）検査（けんさ）の結果（けっか）で、視力（しりょく）B以下（ひーい か）で結果（けっか）のお知らせ（し）をもらった人（ひと）も、早（はや）めに受診（じゅしん）を
すませておきましょう。